



# 港北区生活支援センター便り

## 〈令和8年1月号〉

発行 横浜市港北区生活支援センター

住所 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735 横浜市総合保健医療センター4階

TEL 【相談電話】045-475-0120 【予約・申込み専用電話】045-475-0127

ホームページ <https://yccc.jp>

開館時間 月～金：10時半～19時半、土：10時半～16時半 【休館日：毎週日曜日および年末年始】

相談電話 月～金：10時～18時（13時～14時 職員引継ぎ時間を除く）、土：10時～17時

※初めて生活支援センターをご利用される方には、館内施設説明及び利用規則等の「利用案内」をさせていただきます。

登録を含めた利用案内の場合は、1時間くらいのお時間が必要となりますので、事前に電話でご予約のうえお越しください。

ご予約が無い場合には、再度ご来館をお願いすることもございますのでご了承ください。



1月の休館日：（年始）1日、2日、3日 （毎週日曜日）4日、11日、18日、25日

あけましておめでとうございます。みなさまお元気でおすごしでしょうか。

実はわたくし、昨年の11月末にインフルエンザにかかってしまいました。予防注射をしていたこともあって、

幸い軽症で済みましたが、どんな時でも油断は禁物、とつくづく思った次第です。

予防のためには、手洗いとうがいが一番確実、そして安上がり（笑）だそうです。みなさまも健康第一で、  
よい新年をおすごしください。本年もよろしくお願いします。



港北区生活支援センター所長 大川 昭博

### 各プログラムについて

支援センターで行われるプログラムは登録されている方対象です。未登録で参加を希望される方は事前に登録が必要です。

登録の詳細については、電話でお問い合わせをお願いします。

### センター主催プログラム

#### 篠原八幡神社初詣



毎年恒例、篠原八幡神社の初詣に出かけます。

支援センターに集合し、徒歩30分ほどかけて篠原八幡神社にお参りします。

新しい年の無事と平安を祈願してみませんか？

日時：1月6日(火) 10:30 支援センター集合

徒歩で篠原八幡神社へ向かいます。

（神社は小高い山の上にあるため急な坂道を上ります）

12:00 現地にて解散予定

12:30 支援センター解散予定

費用：無料（お賽銭、おみくじ、お守り等のお金は各自ご用意ください）

申込：12月15日(月)10:30～12月27日(土)16:30

生活支援センター窓口

または電話(045-475-0127)にてお申し込みください。

※キャンセルの場合も12月27日(土)16:30までに  
ご連絡ください。

※雨天でも希望者がいれば行く予定です。



### マスク着用について

生活支援センター内、北口玄関・エレベーター・4階廊下・4階トイレはマスク着用が任意です。

1階ロビーは引き続きマスク着用をお願いしますが、移動時および自動販売機前の休憩場所（ぱーとなー前）は任意です。  
その他の場所では、マスク着用をお願いします。

### センター主催プログラム

#### ほっとほっとカフェ



“ほっとほっとカフェ”は、“コーヒーボランティア らんらん”さんに美味しいコーヒーを淹れていただき、コーヒーを飲みながらお話しする会です。

皆さまでワイワイと、楽しくお喋りしませんか！？

日時：1月16日(金)15:00～16:00

（奇数月・第3金曜日）

場所：生活支援センター

費用：1杯200円（ミニお菓子付）

申込：1月5日(月)9:00～1月15日(水)12:00

支援センター窓口、

又は電話(045-475-0127)にて  
お申し込みください。



**重要!**

## ◆登録更新についてのお知らせ◆

2022(令和4)年度に新規登録または、登録更新手続きをされた方は、今年度末が登録期限となっております。引き続き利用を希望される方は、お手数ですが、2026(令和8)年3月末までに港北区生活支援センターに来館いただき更新手続きをお願いします。郵送による通知はいたしません。

## ◆対象となる方◆

2022(令和4)年4月1日から2023(令和5)年3月31日までに登録または更新手続きをした方。  
(登録カードの裏面に「2026年3月末日」と記載された青色のテープが貼付されている方)  
※テープが貼付されていない方、ご自身が対象かどうか分らない方はお問い合わせください。  
なお、更新手続きをせず利用終了された方が改めて利用を希望する場合は、再登録が必要です。

## 利用者ミーティングのお知らせ

次回は1月16日(金)16:00～です。  
(奇数月・第3金曜日)



“ほっとほっとカフェ”プログラム後の16:00から開催します。

<利用者ミーティングとは?>

皆さまにとって居心地のいいセンターとなるよう、利用者同士で意見を出し合い、どうしたらより過ごしやすい場になるかを話し合う会です。

皆さま、ふるってご参加ください！



## 嘱託相談

### ●医師相談(精神科)

1月15日(木) 15:00～  
1月20日(火) 15:00～  
2月17日(火) 15:00～  
2月19日(木) 15:00～



※セカンドオピニオンではありません。

★ご相談は1回30分です。

★1/15、2/19は1週間前まで

1/20、2/17は2週間前までにご予約ください。

センター主催プログラム



## 何でも好きなことをしよう会

手芸、刺繡、編み物、折り紙、ぬり絵、コラージュ、ちぎり絵、模型作り、アクセサリー作り、読書などなど…それぞれ好きなことを行う会です。  
やること、持ち寄るものは何でもOK！！

一人でやるのも楽しいけれど、みんなで集まるともっともっと楽しい時間が過ごせるかも！？

和気あいあいとお喋りしながらでもOKです！！

1月の日程

1月13日(火)14:30～15:30

1月24日(土)14:30～15:30

(毎月第2火曜日、第4土曜日)



場所:生活支援センター

持物:各自やりたいもの

(大きな音が出るものはご遠慮ください)



※定員なし。予約も必要ありません。

途中参加OK。出入り自由です。

※折り紙、塗り絵、コラージュ、ちぎり絵の材料はセンターで用意しています。



下田ケアプラザとの共催

## おはなしもだ

「悩み」や「心配」を誰にも話せず寂しく感じていませんか。

“おはなしもだ”は心の病で通院されている方や、そのご家族を対象とした語らいの場です。誰かに話すことで、気持ちが軽くなったり、お互いに共感したり、こころがほっとするひとときと一緒に過ごしませんか。

日時: 1月15日(木)14:00～15:00

場所: 下田地域ケアプラザ

参加費: 無料

定員: 10名

申込: 下田地域ケアプラザ

電話:045-563-9081(担当:井上)

“おはなしもだ”とは？

下田ケアプラザを会場に心の病で通院されている方やそのご家族を対象とした語らいの場です。

奇数月の第3木曜日に下田地域ケアプラザにて開催しています。

共催:港北区生活支援センター

下田地域ケアプラザ

協力:NPO法人 精神保健を考える会まいんどくらぶ

## サークル活動

# ふんわりWRAP（元気回復行動プラン）



みんなでお話ししながら、いい感じの自分でいられる為の取扱説明書を作つてみませんか？

日時：1月17日(土)14:00～15:45

場所：港北区生活支援センター 4階講堂

参加数：8名まで(申込先着順)

費用：100円程度

持ち物：筆記用具

申込・問合せ方法：

※QRコードまたはメールにて。

予約の可否はメールで回答します。

(回答まで2～3日かかる場合もありますのでご了承願います)

※申込・問合せは支援センターではありません。

ご注意ください。

※年間予定はチラシをご覧ください。

ファシリテーター：和田ちゃん、のりさん、三毛たけし  
(港北区生活支援センター登録者)

参加申込

前回開催翌日

～当日10時まで可



話すのが苦手な方は、聞いているだけでも大丈夫です。  
どうぞお気軽にご参加ください。

メール：[funwariwrap2023@gmail.com](mailto:funwariwrap2023@gmail.com)

## サークル活動

# すこやかWRAPのお知らせ

みんなで共に時間を過ごしながら健康でいい感じの自分でいるための元気に役立つ道具箱と一緒に作りませんか？

WRAP(元気回復プラン)  
—Wellness Recovery Action Plan  
自分らしく生きるために  
いい感じの自分でいるために  
希望を持って色々な人達と共に  
あなたもWRAPに触れてみませんか。

新規クールを始める予定ですが、  
日程はまだ未定です。  
決まりましたら、センター便りで  
お知らせします。



## ボランティア主催プログラム

# 俳句仲間・道灯かり「対面句会」のお知らせ

日時：1月9日(金)13:00～16:00

ご興味ある方は、代表までご連絡ください。

初心者歓迎です。ご見学の方も是非  
俳句を通して仲間を作りませんか？



連絡先 港北区精神保健福祉ボランティアG そら  
「俳句仲間・道灯かり」  
代表 灯 鬼行

[michiakari.yukihana@gmail.com](mailto:michiakari.yukihana@gmail.com)

ご興味のある方はご連絡下さい



# 令和8年 1月 夕食サービス献立

港北区生活支援センター

注文は一週間後の同じ曜日の分まで受け付けます。予約は、専用ダイヤル（045-475-0127）まで。支援センターのホームページ（<https://yccc.jp/mental/life-support/kohoku/>）からも、当日分の注文ができます。

## 《夕食サービスの利用方法》

- ★一食500円です。夕食時間は午後6時から午後7時までです。
  - ★夕食の注文は午後2時までです
  - ★当日午後2時以降のキャンセルにはキャンセル料が発生します。
  - ★キャンセル料は食事代の全額負担をお願いいたします。
  - ★ご飯の小盛りを希望される方は、夕食注文時にお申し出下さい。
  - ★食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります。
- ※今月より、火曜日と木曜日のみの提供となります。



日	月	火	水	木	金	土
		夕食サービスのご利用について		1	2	3
		センターでは、食中毒防止など衛生管理上の観点から、夕食サービスを申込 まれた方は、午後7時までに食べ終えて頂くようお願いをしています。 また、ご連絡のない場合には、処分させて頂きますのでご了承ください。		休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日	夕食なし	三色丼  副菜 汁物	夕食なし	オムライス 	夕食なし	夕食なし
11	12	13	14	15	16	17
休館日	夕食なし	ポークカレー 	夕食なし	チキン南蛮 ご飯 副菜 汁物	夕食なし	夕食なし
18	19	20	21	22	23	24
休館日	夕食なし	麻婆豆腐 ご飯 副菜 汁物	夕食なし	ポークチャップ ご飯 副菜 汁物	夕食なし	夕食なし
25	26	27	28	29	30	31
休館日	夕食なし	鶏の照り焼き ご飯 副菜 汁物	夕食なし	クリームシチュー ご飯 副菜	夕食なし	夕食なし